

# ほけんだより 2024.3 富岡保育園

日ごとに暖かくなり、半そで半ズボンで汗を光らせながら駆け回る子ども達の声が園庭に響き渡り、戸外遊びや散歩に出かけるのが心地よい季節となりました。生き物や草花も芽吹き始め、春の訪れを感じます。

3月23日(土)には、卒園式が執り行われ、5名の卒園児が卒園しました。全員が元気に卒園式を迎えられたことをとても嬉しく思います。小学校に行っても、健康・安全に楽しい学校生活を送れることを願っています。

あっという間に進級の季節となり、大きくなることを喜んだり、ちょっとドキドキしている子もいることと思います。環境の変化に不安になる子もいるかもしれません。いつもと違った様子がある時は、園にも是非お伝えください。子ども達の心に寄り添ってあげたいです。

出席カードの最後のページに、身体測定の結果が記してあります。1年でどれくらい大きくなったか目を通されてください。

この1年、子ども達が元気に過ごせるように、生活リズムや食生活、感染症予防に努めて頂きまして、ありがとうございました。右ページに【1年でどこまでできましたか?】の表を載せました。お子様と一緒にチェックされてみて、新年度の目標を立ててみましょう。そして、これからも子ども達の健康と安全を大切にしていきたいと思います。



母子手帳を確認し、かかりつけの小児科医の先生と相談して、受け忘れが無いようにしましょう!

## 乳幼児が受けるべき 予防接種

### 定期 予防接種

「予防接種法」という予防接種の規則を決めた法律に基づくワクチンです。決められた接種期間に決められた回数を無料で受けることができます。

### 任意 予防接種

「予防接種法」に基づかないワクチンです。「定期予防接種」とのちがいは制度上のもので、ともに重要なワクチンです。費用は個人で負担することになります。自治体の助成が受けられるところもあります。

おもな予防接種	予防できる病気
4種混合ワクチン	ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ (急性灰白髄炎)
B型肝炎ワクチン	ウイルス保有者(キャリア)になると、肝炎、肝硬変、肝がん
Hib ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
小児用肺炎球菌ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
BCG	結核、粟粒結核(重い肺結核)、髄膜炎
MR ワクチン	麻疹・風しん、肺炎、脳炎、亜急性硬化性全脳炎(SSPE)
水痘ワクチン	水痘(水ぼうそう)、脳炎、帯状疱疹
おたふくかぜ	おたふくかぜ、髄膜炎、難聴、精巣炎
日本脳炎ワクチン	脳炎
ロタウイルスワクチン (2020年8月1日以降出生者)	胃腸炎

このほかに、さまざまな状況に応じて受けられる任意接種(季節性インフルエンザなど)もあります。



# はしか 感染 相次ぐ

はしかは、患者がせきやくしゃみをすることで放出された粒子にウイルスが含まれていて、それを吸い込み感染します。

空気感染のほか、飛まつや接触を通じて広がることもあり、**感染力が極めて強い**ため**免疫がない場合、感染者と同じ室内にいただけでほぼ確実に感染する**とされています。

まわりの人に免疫がなく、感染対策がとられない場合、患者1人から何人に感染を広げるかを示す「基本再生産数」は「12から18」とされ、「2から3」ほどとされてきた新型コロナウイルスなどより、**感染力は格段に強い**とされています。

**はしか**  
感染後の主な症状

- 発熱 ● せき
- 発疹 ● 目の充血 など

合併症として  
肺炎・脳炎が引き起こされ  
重症化や死亡することも

### 《はしかの感染防ぐには》

はしかの特効薬はなく、症状に応じた治療をするしかないため、専門家はワクチンで感染を防ぐことが重要だとしています。

日本では、2007年にワクチンを接種していない0歳から1歳の子どものほか、1回しか接種していない10代や20代を中心に感染が広がったことがあり、ワクチンに詳しい川崎医科大学の中野貴司主任教授は「対象となっている人は、忘れず接種してほしい」と話しています。

東京や大阪をはじめ全国で相次いでしかの感染者が確認されています。海外から帰国したり、観光で入国したりした人から感染したとみられ、専門家は「海外に行く人などはワクチンの接種歴や抗体の状況を確認して、必要に応じてワクチンの接種を検討してほしい」と呼びかけています。

**はしか**  
ウイルス性の感染症

- ⚠ 感染力極めて強い
- ⚠ 飛まつ・接触だけでなく空気感染も

国立感染症研究所によりますと、はしかのウイルスに2歳未満で感染し、4年から8年の潜伏期間の後、6歳から10歳ごろに発症することが多いとされていますが、成人でも発症するケースもあります。

専門家「**特効薬なく侮ってはいけない**」

中山特任教授は「はしかの最も重篤な合併症は脳炎で、初期症状は熱や発疹が出ているときに、もうろうとして呼びかけても反応しないような状況が続く。はしかは昔から『命取りの病気』と言われる。特効薬もなく侮ってはいけない病気だと認識してほしい」と話しています。

そして、感染が疑われる場合は必ず医療機関に連絡したうえで受診してほしいと呼びかけています。








はしかと風疹を予防  
**公費MRワクチン(定期接種)**

1歳~2歳未満 ※2歳の誕生日の前日まで	5歳~7歳未満 ※小学校入学前の3月末まで
1回目	2回目

# 1年間でどこまでできましたか？

今現在の生活と照らし合わせ、もう一度振り返ってみましょう。









早寝・早起き・朝ご飯を心掛け、規則正しい生活はできましたか？下の図に、色を塗ったり、口にチェックを入れていきましょう！

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき 	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる 	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便 
<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをする 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは時間を決めて 	<input type="checkbox"/> なんでも食べる 
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> 危ない遊びはしない 	<input type="checkbox"/> 家族でよくおしゃべりをした 	<input type="checkbox"/> 友達と楽しく遊んだ 

# 1年間でどこまでできましたか？

今現在の生活と照らし合わせ、もう一度振り返ってみましょう。

早寝・早起き・朝ご飯を心掛け、規則正しい生活はできましたか？下の図に、色を塗ったり、口にチェックを入れていきましょう！

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき 	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる 	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便 
<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをする 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは時間を決めて 	<input type="checkbox"/> なんでも食べる 
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> 危ない遊びはしない 	<input type="checkbox"/> 家族でよくおしゃべりをした 	<input type="checkbox"/> 友達と楽しく遊んだ 

道路の歩き方、車に乗る時の約束をしましょう。

## 登降園時の交通安全

### 子どもから目を離さないで！

交通事故は、保護者が近くにいるときにも起こります。散歩や買い物、登降園時には常に手をつなぎ、子どもが保護者から離れて歩くことがないようにしてください。

また、子どもを自転車や車から降ろした直後は、子どもから目を離さないでください。



### 子どもに教えないこと

- 1 歩く場所**
  - ・歩道または路側帯（白線の内側）を歩く
  - ・道路の右側を歩く
- 2 道路の横断の仕方**
  - ・信号の赤・青・黄の意味
  - ・信号機のない交差点の渡り方
- 3 標識の見方**
  - ・よく目にする標識や表示の意味
- 4 やってはいけないこと**
  - ・道路への飛び出し
  - ・道路での遊び
  - ・車のすぐ前や後ろの横断



道路の歩き方、車に乗る時の約束をしましょう。

## 登降園時の交通安全

### 子どもから目を離さないで！

交通事故は、保護者が近くにいるときにも起こります。散歩や買い物、登降園時には常に手をつなぎ、子どもが保護者から離れて歩くことがないようにしてください。

また、子どもを自転車や車から降ろした直後は、子どもから目を離さないでください。



### 子どもに教えないこと

- 1 歩く場所**
  - ・歩道または路側帯（白線の内側）を歩く
  - ・道路の右側を歩く
- 2 道路の横断の仕方**
  - ・信号の赤・青・黄の意味
  - ・信号機のない交差点の渡り方
- 3 標識の見方**
  - ・よく目にする標識や表示の意味
- 4 やってはいけないこと**
  - ・道路への飛び出し
  - ・道路での遊び
  - ・車のすぐ前や後ろの横断

